

La UPRL informa

La autoexploración de la piel, clave en la detección precoz del cáncer de piel

Según datos del Observatorio del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud, los casos de **cáncer de piel** están creciendo más rápido que cualquier otro tipo. En el año 2022, la incidencia en todo el mundo de melanomas fue de [331.722 casos](#) y [1.234.533 de casos de cáncer de piel no melanoma](#). En España, a lo largo de 2023 se diagnosticaron **20.392 nuevos cánceres de piel en total**, según las estimaciones del [Observatorio del Cáncer](#) de la Asociación Española Contra el Cáncer. Los carcinomas no melanomas son los más frecuentes en nuestro país con 14.430 casos nuevos en 2023 mientras que se estima que en ese mismo año en España hubo 5.962 diagnósticos de melanoma.

Sin embargo, también **es el tumor más prevenible y, cuando se detecta y trata a tiempo, tiene buen pronóstico**. Por ello, los dermatólogos insisten en la importancia de aplicar medidas de prevención, como una adecuada protección solar y una buena autoexploración de la piel para detectar a tiempo aquellos lunares o manchas que puedan resultar sospechosos.

LEE: [Melanoma: síntomas para detectarlo a tiempo](#)

Aprende a vigilar tus lunares

La autoexploración de la piel es un método importante a la hora de diagnosticar lo antes posible un cáncer; ya que, **al ser un órgano superficial, es más fácil poder detectar cualquier anomalía**.

¿Cuál es el objetivo de la autoexploración?

El objetivo de la autoexploración cutánea es que cada persona conozca las características de su piel, de manera que, ante cualquier cambio, acuda al médico para que realice el diagnóstico y tratamiento más adecuados. Los cambios pueden ser tanto la aparición de una nueva lesión (lunar, mancha, costra...) como variaciones de una ya existente (un lunar que cambia de forma, tamaño, color...).

Características del melanoma

El aspecto de las lesiones que pueden presentar los cánceres de piel es muy variado. En el caso de los carcinomas, destacan la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan. En los melanomas las características que presentan las lesiones con mayor frecuencia vienen determinadas por la regla del **A, B, C, D, E**.

La UPRL informa

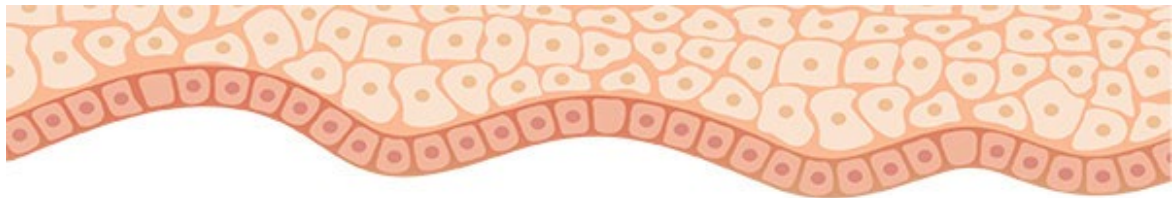
A: Asimetría

B: Bordes irregulares y con picos.

C: Color variado, no homogéneo. Por ejemplo: del marrón claro al negro.

D: Diámetro mayor de 6 mm.

E: Evolución. Cambio de aspecto en cuanto a tamaño, color o espesor.



SIGNOS DEL MELANOMA

El ABCDE del melanoma te puede ayudar a detectarlo a tiempo:

En los melanomas las características que presentan las lesiones con mayor frecuencia vienen determinadas por la regla del **A, B, C, D**.

A	B	C	D	E
ASIMETRÍA	BORDES	COLOR	DIÁMETRO	EVOLUCIÓN
UN LUNAR QUE NO TENGA FORMA OVALADA	IRREGULARES Y CON PICOS	VARIADO, NO HOMOGÉNEO. POR EJEMPLO: DE MARRÓN CLARO A NEGRO.	DIÁMETRO MAYOR DE 6 MM	CAMBIO DE ASPECTO EN CUANTO A TAMAÑO, COLOR O ESPESOR.

Ante cualquier lesión que presente alguna de estas características debe consultar con el dermatólogo a la mayor brevedad.

Ante cualquier lesión que presente alguna de estas características debe consultar con el dermatólogo a la mayor brevedad. En el caso, por ejemplo, de tener un número significativo de lunares (hablamos de 100) hay que pasar revisiones periódicas con el especialista.

La UPRL informa

¿Cómo realizo la autoexploración de la piel?

Lo recomendable es explorar tu piel una vez al mes sin olvidar ninguna parte del cuerpo; incluido el cuero cabelludo y las palmas de tus manos y pies. La habitación donde lo hagas debe estar bien iluminada, y tener una temperatura adecuada que te permita estar sin ropa. También es necesario disponer de un espejo de cuerpo entero, uno de mano, una silla y un taburete.



¿SABES CÓMO HACER UNA AUTOEXPLORACIÓN DE LA PIEL?

La autoexploración de la piel es un método importante a la hora de diagnosticar lo antes posible un cáncer cutáneo. Las reglas de oro son:

-  **1. Fíjate en tu cara,** incluyendo la nariz, labios, boca y también detrás de las orejas.
-  **2. Observa tu cuero cabelludo** utilizando un peine para separar el pelo. Si no tienes mucha cantidad, revisa toda tu cabeza.
-  **3. Revisa tus manos,** las palmas, el dorso y también entre los dedos.
-  **4. A continuación, fíjate en el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo.** Mujeres: revisad entre las mamas y por debajo de las mismas.
-  **5. Levanta el brazo para** examinar la parte interna del brazo y la axila.
-  **6. Utiliza un pequeño espejo** para examinar la nuca y la espalda hasta abajo.
-  **7. Revisa los glúteos y la parte posterior de las piernas.** Termina examinando las plantas de los pies y los espacios entre los dedos.

- Examina tu rostro: fíjate en nariz, labios, boca y también detrás de las orejas.
- Frente al espejo, visualiza la parte anterior del **tórax, abdomen, región pélvica y piernas, brazos y antebrazos, manos**, espacios interdigitales y uñas. Inspeccione también la cara y cuello, parte posterior de los codos y antebrazos, axilas, y debajo de las mamas.

La UPRL informa

- De espaldas al espejo de cuerpo entero y **con la ayuda del espejo de mano**, inspecciona la parte posterior del cuerpo: cuello (no olvidando las orejas), hombros, parte superior e inferior de la espalda, glúteos y piernas.
- Revisa también tus manos, las palmas, el dorso y también entre los dedos.
- Siéntate con los pies apoyados en un taburete y, con el espejo de mano observa **la zona genital, y los laterales de las piernas** hasta los tobillos. Continúa inspeccionando los pies (planta y dorso), dedos, espacios interdigitales y uñas.
- Como punto final de la exploración, procede a examinar el cuero cabelludo. Para ello, colócate frente al espejo y ayúdate de un secador de pelo. Si algún familiar o amigo puede ayudarte, te facilitará la labor.

¿Qué es lo que debo buscar?

Hay diferentes tipos de cáncer de piel y, por ello, pueden aparecer de muchas formas distintas. Incluso, algunas veces pueden parecer otras afecciones de la piel, por ello es importante que en tus autoexploraciones te fijes si:

- Ha aparecido una nueva mancha, lunar, protuberancia o lesión en la piel que crece y/o cambia
- Tienes alguna lesión, por pequeña que sea, que sangra y/o no cicatriza después de varias semanas
- Ha aparecido alguna mancha enrojecida, áspera o escamosa que podría formar costra
- Hay una lesión nueva parecido a una verruga
- Tienes un lunar con una forma extraña, de diferentes colores y/o de bordes irregulares

Por último, recuerda que la piel tiene memoria y que debes realizar la autoexploración de tu piel frecuentemente.

Consulta los métodos para [protegerse del sol y prevenir el cáncer de piel en nuestra web](#).